

## **Patienteninformation Psychotherapie**

### **Was ist Psychotherapie?**

Psychotherapie ist eine Behandlung von psychischen („seelischen“) Erkrankungen mithilfe von wissenschaftlich anerkannten psychologischen Verfahren, Methoden und Techniken. Psychische Erkrankungen können das Erleben, das Verhalten sowie das geistige und körperliche Wohlbefinden stark beeinträchtigen und mit Leid, Angst, Verunsicherung und Einschränkungen der Lebensqualität einhergehen. Eine Psychotherapie ist dann ratsam, wenn psychische Probleme zu Krankheitserscheinungen führen und die alltäglichen Anforderungen des Lebens nicht mehr bewältigt werden können.

Vor Beginn einer Psychotherapie ist eventuell eine Abklärung durch eine Ärztin oder einen Arzt zur Frage notwendig, ob körperliche Ursachen für die psychische Erkrankung verantwortlich oder mitverantwortlich sein können.

In der Therapie ist der respektvolle Umgang mit den Wünschen des Patienten/der Patientin unabdingbar. Der/Die PatientIn hat ein Recht darauf, dass der/die PsychotherapeutIn Fragen zum therapeutischen Vorgehen beantwortet. Ärztliche und psychologische PsychotherapeutInnen unterliegen ihrer jeweiligen Berufsordnung und sind zur Einhaltung der Berufspflichten wie z.B. Weiterbildung, Aufklärung, Dokumentation, Abstinenz und Verschwiegenheit verpflichtet.

### **Zuweisung zur Psychotherapie**

Eine psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis gilt als Spezialarzt-Praxis. Aus diesem Grund, und weil wir nicht wollen, dass relevante medizinische Informationen vergessen gehen, erfordert eine Behandlung bei uns immer eine Zuweisung durch den Hausarzt bzw. eine vorbehandelnde Klinik oder einen vorbehandelnden Spezialarzt. Selbstzuweisungen sind nicht möglich. Eine Zuweisung bedeutet aber nicht, dass wir die Behandlung auf jeden Fall übernehmen können. Die Übernahme einer Behandlung ist abhängig von der therapeutischen Fragestellung und von unseren Ressourcen. Wir bemühen uns, die Möglichkeit einer Behandlungsübernahme rasch (innerhalb von 1-2 Wochen) zu klären und Rückmeldung zu geben. Auf Wunsch können wir, bei fehlenden Ressourcen, auch Anmeldungen auf eine Warteliste nehmen. Je detaillierter die Anmeldung und die Fragestellung ist, desto leichter fällt uns die Entscheidung, eine Anmeldung auch zu berücksichtigen. Wenn wir eine Therapieanfrage übernehmen können, erhalten Zuweiser wie auch Patienten von uns eine zeitnahe Rückmeldung mit einem Terminvorschlag und einen Anamnese-Fragebogen, den wir bitten, vor dem ersten Termin ausgefüllt zurückzusenden.

Die psychotherapeutische Diagnostik erfolgt mit Hilfe des AMDP-Systems und nach den Klassifikationen der WHO (ICD-10). Die von uns erhobenen Diagnosen werden immer mit den Patienten besprochen, ebenso die dafür in Frage kommenden Therapieansätze. Die zuweisende Stelle erhält nach einigen Therapiesitzungen einen ersten kurzen Bericht und nach Beendigung der Therapie einen Abschlussbericht. Unsere Patienten erhalten von allen von uns erstellten Berichten eine Kopie.

### **Wie funktioniert eine Psychotherapie?**

Alle psychotherapeutischen Behandlungen haben gemeinsam, dass sie über das persönliche Gespräch erfolgen, das durch spezielle Methoden und Techniken (z. B. freie Mitteilung von Gedanken und Einfällen, konkrete Aufgaben um z. B. Ängste zu bewältigen) ergänzt werden kann. Die Behandlung kann mit der Therapeutin oder dem Therapeuten allein oder im Rahmen einer Gruppentherapie erfolgen. Einzelbehandlungen haben in der Regel eine Dauer von 50-60 Minuten, Gruppentherapien eine Dauer von 90-100 Minuten.

Eine wesentliche Bedingung für das Gelingen jeder Psychotherapie ist eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Patientin oder Patient und Therapeutin oder Therapeut sowie eine Klärung, ob das geplante Psychotherapieverfahren den Erwartungen der Patientin oder des Patienten entgegenkommt. Auf dieser Grundlage bietet Psychotherapie die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen das eigene Erleben und Verhalten sowie Beziehungserfahrungen zu besprechen, zu erleben und zu überdenken und infolge dessen Veränderungen auszuprobieren und herbeizuführen. Es gibt auch störungsspezifische Verfahren, die gezielt eine Veränderung von unerwünschtem Verhalten oder unangenehmen Gefühlen herbeiführen können.

### **Wie beginnt eine Psychotherapie?**

In den ersten Sitzungen prüfen Patientin oder Patient und Therapeutin oder Therapeut, ob die „Chemie“ zwischen ihnen stimmt und eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut werden kann. Die Anamnese (Krankheitsgeschichte) wird erhoben, diagnostische Hypothesen werden geprüft, ggf. auch testpsychologische Verfahren, in der Regel Fragebögen, angewendet. Nachdem Diagnosen und Therapieziele besprochen sind, werden die weitere Vorgehensweise, der Behandlungsplan und die voraussichtliche Therapiedauer gemeinsam besprochen und festgelegt. Selbstverständlich werden auch andere geeignete Psychotherapiemethoden vorgestellt oder auch psychiatrische bzw. medikamentöse Behandlungen besprochen.

### **Wer führt psychotherapeutische Behandlungen durch?**

Psychotherapeutische Behandlungen werden von Psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie psychotherapeutisch tätigen Ärztinnen und Ärzten durchgeführt. Neben der psychotherapeutischen Behandlung von psychischen Erkrankungen kann zusätzlich eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein, die jedoch nur von Ärztinnen und Ärzten durchgeführt werden darf.

### **Psychotherapeutische Verfahren**

In der Schweiz sind die Verhaltenstherapie, die Tiefenpsychologisch-psychoanalytisch orientierte Psychotherapie und die Systemische Psychotherapie als Verfahren für Psychiater zugelassen. Psychologinnen und Psychologen können sich auch in anderen Therapieverfahren ausbilden, soweit diese von den Berufsverbänden anerkannt werden. Da es eine Vielzahl von Psychotherapieverfahren gibt, und viele unserer Mitarbeitenden mehr als eine psychotherapeutische Methode erlernt haben und beherrschen, stellen wir hier nur die drei erwähnten „Hauptverfahren“ vor.

### **Verhaltenstherapie**

Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass psychische Beschwerden das Ergebnis von bewussten und nichtbewussten Lernprozessen sind. Zu Beginn der Behandlung wird gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten erarbeitet, welche Bedingungen ihrer oder seiner Lebensgeschichte und der aktuellen Lebenssituation zur Entstehung und Aufrechterhaltung

der psychischen Symptomatik beigetragen haben und weiter wirksam sind. Auf dieser Grundlage werden gemeinsam die Therapieziele und der Behandlungsplan festgelegt. In der Verhaltenstherapie wird die Patientin oder der Patient zur aktiven Veränderung ihres oder seines Handelns, Denkens und Fühlens motiviert und angeleitet. Dabei werden die bereits vorhandenen Stärken und Fähigkeiten herausgearbeitet und für den Veränderungsprozess nutzbar gemacht.

### **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie sieht Krankheitssymptome als Folge von aktuellen Konflikten in Beziehungen oder von nicht bewältigten Beziehungserfahrungen und Konflikten aus früheren Lebensphasen. Diese Konflikte und Erfahrungen können das spätere Leben bestimmen und psychische Erkrankungen zur Folge haben. Ziel der Behandlung ist es, die zugrundeliegenden unbewussten Motive und Konflikte der aktuellen Symptome zu erkennen und sich mit diesen auseinanderzusetzen. Patientin oder Patient werden in der Psychotherapie dabei unterstützt, durch Einsichten in die Zusammenhänge und Ursachen der aktuellen Symptome Veränderungen im Erleben oder Verhalten zu erreichen.

### **Systemische Therapie**

In der systemischen Therapie werden psychische Störungen als ein dysfunktionaler Lösungsversuch verstanden, um ein „System“ erhalten zu können. Die Arbeit beinhaltet immer auch ein besonderes Augenmerk auf Beziehungen. Neben der Sicht auf Belastendes stehen die Nutzung eigener Kompetenzen und Fähigkeiten der Patienten bzw. ihres oder seines Umfeldes im Mittelpunkt. Indem andere für das jeweilige System relevante Personen auch in der Einzeltherapie in die Arbeit mit einbezogen werden, ergibt sich die Möglichkeit eines Perspektivenwechsels und damit auch Raum für Veränderungen. Die Therapie orientiert sich an den Aufträgen und Anliegen der Patientinnen und Patienten. Ziel ist es, symptomfördernde Verhaltensweisen, Interaktionsmuster und Bewertungen zu erkennen und umzuwandeln zu möglichen neuen Lösungsansätzen. In der systemischen Therapie hat das Mehrpersonen-Setting einen grossen Stellenwert. In Absprache mit dem Klienten / der Klientin können dabei alle Personen, die für die Thematik wichtig sind, mit zum Gespräch eingeladen werden.

### **Informationen zu Therapie und Rechnungstellung**

Unsere ärztlichen PsychotherapeutInnen haben einen Facharztstitel für Psychiatrie und Psychotherapie oder sind in der Endphase der Facharzt-Ausbildung. Sie haben dann in der Regel ihre Psychotherapieausbildung bereits abgeschlossen. Eine ärztliche Psychotherapie wird von den Krankenkassen bezahlt. Unsere psychologischen TherapeutInnen arbeiten im Delegationsverfahren, die Psychotherapien werden somit auch von den Krankenkassen übernommen. Vor Ablauf der 40. Therapiestunde muss, falls notwendig, bei der Krankenkasse ein schriftlicher Antrag auf Fortsetzung der Psychotherapie gestellt werden.

Das Erstgespräch rechnen wir pauschal mit 90 Minuten ab; es beinhaltet das Kennenlernen, die Erklärung zum Ablauf der Therapie, aber auch den administrativen Aufwand bei neuen PatientInnen. Bei den Verlaufsgesprächen wird zusätzlich zur reinen Kontaktzeit immer auch die Vor- und Nachbereitung im Zeittarif mit erfasst. Auch dies ist gesetzlich so vorgeschrieben. Bitte beachten Sie, dass also auch Leistungen in Ihrer Abwesenheit verrechnet werden, z. B. Vor- und Nachbereitung eines Gespräches, Aktenstudium, und das Erstellen von Berichten und Zeugnissen.

Aufgrund der gesetzlichen Vorschriften für das psychologisch-psychotherapeutische Delegationsverfahren finden zudem Fallbesprechungen mit unseren PsychiaterInnen statt. Diese Fallbesprechungen dienen unter anderem der Qualitätssicherung und dem Austausch bei medizinischen und psychotherapeutischen Fragestellungen. Auch diese Fallbesprechungen, die in Ihrer Abwesenheit stattfinden, werden nach dem TarMed-Tarif abgerechnet.

Gerne erhalten Sie auf Wunsch auch eine Kopie jeder von uns gestellten Rechnung, falls Sie nicht ohnehin eine persönliche Rechnungsstellung bevorzugen (Tiers payant).

Falls Sie sehr kurzfristig (unter 24 Stunden) einen Therapietermin absagen müssen oder nicht zum vereinbarten Termin erscheinen, müssen wir Ihnen persönlich eine Aufwandsentschädigung von CHF 40,- für eine halbe Stunde bzw. CHF 80,- für eine volle Stunde in Rechnung stellen. Diese Rechnung kann nicht an die Krankenkasse weitergereicht werden.

### **Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie**

- Psychotherapie kann als finanzielle und zeitliche Belastung empfunden werden.
- Sie kann in die bisherige Lebensweise und das Beziehungsgefüge eines Menschen eingreifen.
- Es kann Phasen der Symptomverschlechterung geben.
- Es können Phasen von Selbstüberschätzung und/oder Selbstzweifel eintreten.
- Partnerschaftliche, familiäre und freundschaftliche Beziehungen können sich verändern, verbessern oder verschlechtern.
- Berufliche Veränderungen in positiver und negativer Weise können auftreten.
- Es können in Folge der Psychotherapie Verstrickungen in der Beziehung zum/zur PsychotherapeutIn entstehen, die bearbeitet werden. Eine persönliche Beziehung zum Therapeuten ist ausgeschlossen; die psychotherapeutische Beziehung ist keine private, sondern eine bezahlte Arbeitsbeziehung.
- Wenn Sie Medikamente einnehmen, ist dies dem Arzt/ der Ärztin mitzuteilen; Medikamente können auf die Psychotherapie Einfluss haben.
- Ebenso können mehrere Psychotherapien oder psychosoziale Beratungen gleichzeitig Einfluss auf die Psychotherapie haben. Auch dies sollten Sie mit Ihrem / Ihrer Psychotherapeuten /-tin besprechen.

Sollten Sie weitere Fragen haben, sind wir gerne für Sie da.

Die Aufklärung erfolgte durch:

am:

Nach erfolgter Aufklärung möchte ich die mir vorgeschlagene Psychotherapie durchführen. Eine Kopie des Aufklärungsbogens wurde mir ausgehändigt. Ich hatte ausreichend Gelegenheit, meine Fragen zu stellen und habe die Aufklärung verstanden.

Herisau / Gais, den

Unterschrift: